

## Tema

**Alder: 9 - 16**

**Tid: 1,15 – 1,45**

**Tema: Imitasjon fart og sprett**

**Mål: LUB(læringsutbytte): Øve på øvelser som er tilnærmet skiutøvelse, trener på fart og reaksjon og spent/sprett. Fokus områder, rytme trykk. Eksplosivitet i hurtighet og spenst. Koordinasjon på de mer utfordrende øvelsene.**

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
<b>Oppvarming</b>	20 min	Kjør en lekbetont øvelse til oppvarming. Her er valgt sisten. Velg det som passer.  Deretter beveger man seg til det stedet man skal starte hoveddelen	Fire kjepler for å markere området man bruker
<b>Hoveddel</b>	45 – 75 min	Hoveddelen består av tre deler.  Imitasjon, fart og spenst/koordinasjon.  <b>Forberedelse</b>  Fint å merke opp og klargjøre på forhånd om det er mulig evt om en er to trenere/hjelpemann som organiserer klar kommende øvelse. Da holdes flyten i økta mye bedre oppe.	
		<b>Imitasjon</b>  Imitasjon der man imiterer ulike delteknikker i langrenn på barmark. Bevisstgjøring av kroppsposisjon, balanse, tyngdeoverføring og trykk. Marker i en bakke hvor lang trase man skal bruke  Start med imitasjon på stedet bøyy og svikt i knær, husk lett opp og ned i en jevn rytme. Bruk armer til å styre bevegelsen. Husk opp og ned for å få inn rytmen. Når rytme og svikt er prøvd starter man med den sideveis bevegelsen i skøyting fra side til side. Da har man fått inn grunnleggende rytme, bevegelse og tyngdeoverføring. Deretter følger ulike øvelser i i en slak fin bakke. Man går opp en markert lengde på 15 – 20 m pause med å gå ned. Repeter ca fire til seks ganger pr øvelse avhengig av tilgjengelig tid og størrelse på gruppa.  - Skigang. Vanlig skigang. Fokus på rytme tyngde på den fot man står på. Trykk ned i bakken.	Fire plasthatter for markering av bakke og deling, slik at en går opp på ei side og ned på ei side.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skøytegang i bakke lik padling. Fortsatt fokus på rytme, trykk i bakken og bruk begge beina.</li> <li>- Skøytehopp i bakke lik padling</li> <li>- Skøytehopp i bakke lik enkeltdans, husk lik trykk på begge bein. Bruk begge beina.</li> <li>- Skøytehopp med mellom hopp før sideveis hopp. Dette øker spenst, kraft og fokus på kontrollert balanse. Hopp opp til side og få balanse. Gjenta opp til side og få balanse</li> <li>- Sideveis skøyte hopp. Gå sideveis opp bakken skyv raskt og kontrollert. Kryss sats fot foran. Trykk balanse og flyt</li> </ul>	
		<p><b>Hurtighet</b></p> <p>Hurtighet, ulike øvelser som trener fart og som differensierer på ulike nivå.</p> <p>Best av fem.</p> <p>Merk opp ett område på ca 40 -60 meter. Her er det fem løp der man i hvert løp samler poeng med å kapre en flaske med nummerering 1-2-3-4-5-6-7 der 7 poeng er den flasken lengst unna start. Flaskene settes med høyeste poengsum lengst vekk. Ca 2 m mellom hver flaske. Prolog kjøres som fellesstart. Om gruppa er nokså lik i fht ferdighet kjører man så bare fire løp til og summerer poeng. Hver løper summerer selv. Flest poeng etter fem løp vinner. Om Man har stor sprik i ferdighet i gruppa kan man kjøre dei siste fire løpa som omvendt jaktstart. Dei med minst poeng står fremst. Kinahatter markerer start punkt to , tre, fire etc og dei med høyest poeng sum sammenlagt etter hvert løp starter bakerst. Målsetning er å jobbe for tette dueller fart, spenning og morro. Da skapes mestring for alle.</p> <p>Par duell.</p> <p>Her finner man en slak bakke med nokså slett og fast/fint underlag. Grus er fint. Marker et strek på ca 40 m. Prolog pluss tre løp der to og to evt tre og tre løper mot hverandre. Pause mens de andre løper (høy innsats/ lang pause). Antall som løper og totalt antall må tilpasses slik at man får en pause på ca 1-2 min. Kjør ut par raskt om det er mange og litt mer mellomrom om det ikkje er så mange på økta</p> <p>Her kan man også differensiere. Enten setter man sammen dei som løper nokså likt. Da kan man bytte løpere mellom hvert løp. Opprykk og nedrykk. Eller man kjører omvendt jaktstart med justering av startpunkt/handikap for den raskeste i paret for hvert løp (dette er lettere å organisere i ei litt større gruppe). Skaper tett duell inn mot målstrek og alle har en mulighet til mestring.</p>	<p>7 flasker.</p> <p>Flaskene kan gjerne fylles litt opp med sand.</p> <p>Om man gjør det grundig kan poeng 1 -7 stå under flasken for enkelthets skyld.</p>

		<p><b>Spenst</b></p> <p>Spenst der man trener eksplosivitet balanse og kroppsbeheerskelse.</p> <p>Marker en start strek med kinahatter. Der kan flere løpere starte samtidig på linje.</p> <p>Sprettende skigang (sprunglauf)</p> <p>Sprettende skigang flatt femten hopp. Kjør ut flere lag, gjerne tre grupper der pausen blir tiden det tar før banene er ledig på nytt. Hver enkelt har ansvar for å prøve å komme lenger for hvert forsøk. Sprett langt og opp, heng i lufta.</p> <p>Hekkehopp med samla bein.</p> <p>Her settes småhekker ut i tilpasset avstand for å hoppe over med samla bein. Tenk på rytme og fart og flyt.</p> <p>Kjør ut to og to evt tre og tre. Alt etter hvor mange hekker man har. Pause mellom runden justeres med antall baner og utøvere. Progresjon og koordinasjon. For å utfordre utøvere kan man kjøre samme øvelse med hopp på en fot. Man kan også utfordre med å lage mønster for eksempel, hopp to fram og en tilbake, to fram og en tilbake.</p> <p><b>Spenstfirkant</b></p> <p>Her bygger man to firkanter av staur med for og fire staur for å hoppe over. Man bygger to firkanter for å få en duell. Har man fire firkanter i store grupper kan man ha to og to duell eller fire og fire duell.</p> <p>Man starter med firkanten forran seg og hopper inn i firkanten ut til siden inn igjen ut forran og inn igjen ut til andre siden og inn igjen og ut bak. Først ferdig uten å rive vinner. Her kan man kjøre ca fire til seks runder pr løper.</p> <p><b>Ringer og hekk</b></p> <p>Man lager en stasjon med to ringer og to hekker. To og to utøvere jobber i samme stasjon. Rytmen blir da fram tilbake til side, fram tilbake til side. Her må utøverne koordinere tempo for å klare å holde øvelsen i gang. Prøv å få til 10 runder pr par pr sekvens.</p> <p>Her kan man utfordre med å øke rytme og fart. Stiller krav til koordinasjon. Hjelp til med rytme og gjenta prosess. Fram – tilbake- til side. Fram – tilbake – til side. Pr sekvens.</p> <p>Om øvelsene er krevende kan man først ha fokus på å få til øvelsene koordinasjonmessig. Deretter kan man</p>	<p>6 – 18 små Hekker til å hoppe over.</p> <p>Spentfirkant. Staur med fot og satur for å bygge en firkant.</p> <p>Trenger fire staur med fot og fire staur til å hoppe over pr firkant.</p> <p>Ringer og hekk. Man trenger to ringer og to hekker pr stasjon man lager/trenger</p>
--	--	--	--

		utfordre på fart og dueller. Dette tilpasses til gruppas ferdighet.	
<b>Avslutning</b>	10	Avslutt økta med en kjekk leik for eksempel 10 min landhokey på grus eller gras.	